

Воспитание выносливости легкоатлетов в подготовительном периоде с помощью средств различной направленности

Троцило П.П., Томчук В.А., Улич А.В.

Белорусский национальный технический университет

Легкая атлетика пользуется широкой популярностью среди студенческой молодежи. Занятие этим видом спорта являются важным средством физического воспитания учащихся и студентов.

Цель исследования – изучение влияния применения средств различной направленности для развития общей выносливости.

В эксперименте приняли участие студенты Белорусского национального технического университета, занимающиеся легкой атлетикой в группах спортивной специализации и не имеющие спортивного разряда. Испытуемые были разделены на две группы: в одной 18 студентов (ЭГ-1); во второй – 20 (ЭГ-2). Первая группа использовала в учебно-тренировочном процессе методику параллельного развития физических качеств, где на каждом из занятий применяли средства для развития общей выносливости, быстроты, силы. Во второй группе использовалась методика последовательного развития физических качеств, где с 1-ой по 4-ю неделю тренировочная работа была направлена на развитие силовых способностей, с 5-й по 7-ю недели – на развитие общей выносливости, с 7-й по 10-ю недели – на развитие быстроты, с 10-й по 16-ю недели – на развитие взрывной силы. Тренировочный цикл был рассчитан на 16 недель подготовительного периода. До и после эксперимента было проведено тестирование по следующим контрольным упражнениям: бег на 100 м, многоскоки с ноги на ногу на 100 м, бег на 1000 м на время (таблица).

Таблица – Результаты беговых упражнений до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До		После	
	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-1	ЭГ-2
100 м, с	13,2	13,3	12,8	12,7
Многоскоки, шаг/мин	43	42	39	37
1000 м, с	3.25,0	3.27,0	2.52,0	2.56,0

Таким образом, использование методики параллельного развития физических качеств оказывает положительное влияние на развитие общей выносливости. Использование методики последовательного развития физических качеств оказывает положительное влияние на развитие специальной выносливости.